|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | PrácticaMovimiento nuevo | WOD | Dieta |
| 1 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Flexiones, dominadas, sentadillas, hundidas, abdominales. | -Baseline los que faltan.-Escalera descendente 10 de:Sentadillas, hundidas, abdominales y flexiones. | ¿De qué trata la dieta paleo y zona? |
| 2 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Repasar movimientos previos.Peso Muerto | 4R:400 mts correr.10flexiones10pesomuerto20sentadillas | Bloque desayuno.Restricciones paleo/zona |
| 3 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Repasar movimientos previos.CleanBurpees | 21-15-9Clean (barra)Burpees saltando barra | ¿Cómo van con el desayuno? |
| 4 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Repasar movimientos previos.Peso Muerto | AMRAP 8´: 5burpees10pesomuerto (Balón) | Bloque colación.Restricciones paleo/zona |
| 5 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Repasar movimientos previosBurpees | Muerte por burpees | ¿Cómo van con el desayuno y la colación? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica | WOD | Dieta |
| 6 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | movimientos previosBurpees/peso muerto/Clean | Por tiempo-Correr 800-25 peso muerto (balón)-25 burpees-25 flexiones-25 dominadas | ¿Cómo van con el desayuno y la colación? |
| 7 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Press de hombro y sentadilla frontal | AMRAP 7´:-5 press de hombro (barra)-5 sentadillas frontales (balón)Hollow rock (post WOD) | Bloque almuerzo.Restricciones paleo/zona |
| 8 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Transferencia Hollow rock a kiping pull up | Por tiempo:10 kipping100mts correr10 hundidas100mts correr10 flexiones100 mts correr10 sentadillas100 mts correr(lo mismo de regreso) | ¿Cómo van con el desayuno, la colación y almuerzo? |
| 9 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Press de empuje y sentadilla trasera. | Por tiempo:400 mts correr50 sentadillas traseras (barra)50 press empuje400 mts correr | ¿Cómo van? |
| 10 | 1 vueltas1 Cossfit10 kipping | Thruster | Por tiempo:100 thruster (mancuernas) | Bloque segunda colación.Restricciones paleo/zona |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica | WOD | Dieta |
| 11 | 1 vueltas2 Cossfit10 Kipping | KippingOHS con movilidad de hombro | Por tiempo:5 vueltas cancha5 OHS (tubo)4 vueltas cancha4 OHS (tubo)3 vueltas cancha3 OHS (tubo)2 vueltas cancha2 OHS (tubo)1 vueltas cancha1 OHS (tubo) | Bloque cena.Restricciones paleo/zona |
| 12 | 1 vueltas2 Cossfit10 Kipping | KippingClean y Jerk | AMRAP 10´:5 dominadas10 flexiones15 clean & jerk (tubo) | ¿Cómo van? |
| 13 | 1 vueltas2 Cossfit10 Kipping | KippingBurgererSantch | 5 R:2 vuelta cancha20 abdominales10 snatch (tubo) | ¿Cómo van? |
| 14 | 1 vueltas2 Cossfit10 Kipping | KippingFlexiones sacando manosEstocadas con salto | Escalera ascendente 10:-Vuelta a la cancha-flexiones sacando mano-estocadas con salto | ¿Cómo van? |
| 15 | 1 vueltas2 Cossfit10 Kipping | KippingHollow🡪kipping pull up | 3 vueltas cancha100 sentadillas100 flexiones100 abdominales | ¿Cómo van? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica | WOD | Dieta |
| 16 | 1 vueltas2 Cossfit | Kippingburpees | “Burpee madness”EMOM 20´:Burpees (10-20-5-11-2-18-6-15-4-8-17-3-13-9-12-14-16-7-19-1) | ¿Cómo van? |
| 17 | 1 vueltas2 Cossfit | KippingRepasar movimientos gimnásticosSentadillas (con salto), flexiones, pull ups (PU), abdominales. | “Tabata This”-Sentadilla con salto-PU-flexiones-abdominalesUn minuto de descanso entre tabatas | ¿Cómo van? |
| 18 | 1 vueltas2 Cossfit | KippingCorrer POSE | GRIFF800 mts400 mts al revés 800 mts400 mts al revés | ¿Cómo van? |
| 20 | 1 vueltas2 Cossfit |  | Baseline | ¿Cómo van? |